

予 定 献 立 表

2016年5月分

月	火	水	木	金	土	
<p>2 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・ワカメ) チキンマレード煮 豆腐チャンプルー プルーン</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽・生、沖縄豆腐、豚・もも・赤肉・生、EM牛乳 【黄】胚芽米 【緑】オレンジ、大根、ワカメ、オレンジ・マレード、にんじん、ピーマン、キャベツ、しめじ、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かしわもち</p>	<p>3</p> <h2 style="font-size: 1.2em;">憲法記念日</h2> 	<p>4</p> <h2 style="font-size: 1.2em;">みどりの日</h2> 	<p>5</p> <h2 style="font-size: 1.2em;">こどもの日</h2> 	<p>6 麦ご飯(胚が米) ハヤシライス キャベツのゴマ和え</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、ごま 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 紅芋パン</p>	<p>7 野菜そば かぼちゃサラダ オレンジ(バレンシア)</p> <p><small>【赤】チーズ、豚・かた・赤肉・生、カマボコ、ゲンキミルク 【黄】沖縄そば、じゃが芋、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) おにぎり(梅しそふりかけ)</p>	
<p>9 ご飯(胚芽) すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 松風焼き デークニーイリチー 愛媛県産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】牛乳、鶏ひき肉、鶏レバー、豚肉、豆乳、ナチュラルチーズ、クリーム、鶏卵、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな・葉、玉ねぎ、大根、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>10 麦ご飯(胚が米) そうめん汁 鮭のごま味噌風味 野菜炒め(もやし・ピーマン・青菜) パン缶</p> <p><small>【赤】しろさげ・生(切り身)、豚肉、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、そうめん、砂糖、ごま油、ミルミル、ごま、三温糖 【緑】ネギ、にんじん、チンゲンサイ、モヤシ、びわ、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル(ビフィズス菌) わかめおにぎり</p>	<p>11 竹の子ご飯 みそ汁(キャベツ油あげ) かぼちゃと豚肉のうま煮 ウィンナー バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、豚・かた、ウィンナー、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】たけのこ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 揚げいもち</p>	<p>12 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし、わかめ) 豚肉のしょうが焼 小松菜とコーンの和え物 オレンジ(ネーブル)</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、豚肉、ゲンキミルク、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、バター、黒砂糖、ごま 【緑】もやし、ワカメ、玉ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、コーン、ネーブル</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) ごまクッキー</p>	<p>13 麦ご飯(胚が米) ベジタブルカレー もずく酢(みかん)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パナナのスティックケーキ</p>	<p>14</p> <h2 style="font-size: 1.2em;">親子遠足</h2> 	
<p>16 ふりかけご飯(胚芽) すまし汁(冬瓜・タマネギ・ネギ) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) オレンジ(バレンシア)</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・生、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖 【緑】とうがんと、玉ねぎ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、オレンジ、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナアップルケーキ</p>	<p>17 あわご飯(胚芽米) みそ汁(水菜油あげ) 魚のてんぷら(磯部) 野菜炒め(もやしひじき) 夏みかん</p> <p><small>【赤】牛乳、油揚げ、キングクリップ、豚肉、ゲンキミルク 【黄】胚芽米 【緑】きょうな・葉・生、あおのり・素干し、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、なつみかん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) クリームパン</p>	<p>18 スパゲティナポリタン たまごスープ(からしな) しらすのサラダ パン缶</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、ウィンナー、チーズ、鶏卵、しらす、ショア(いちご)、豚ひき肉 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、トマト、ピーマン、からしな、こまつな、コーン、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">ショア(いちご) 味噌おにぎり</p>	<p>19 麦ご飯(胚が米) なめこ汁(ネギ) 豚肉の香り揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ(30g)</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、鶏卵、まぐろ・缶詰水煮フレーク・ホワイト、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、黒砂糖 【緑】なめこ・生、ネギ、あおのり・素干し、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) そべポーポー(ソーダ)</p>	<p>20 麦ご飯(胚が米) 八宝菜(卵) かぼちゃサラダ Newヤクルト</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、うずら卵・水煮缶、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、じゃが芋、ビスケット 【緑】キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、スイートコーン・未熟種子・生</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 茹でコーン ビスコ</p>	<p>21 ご飯(胚芽) すまし汁(しめじ・えのきたけ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(もやし人参青菜) ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】さば・生、豚肉、ゲンキミルク、牛乳 【黄】胚芽米、強力粉・1等、黒砂糖、ごま・乾 【緑】バナナ、しめじ、えのき、にんじん、チンゲンサイ、モヤシ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 黒糖カステラ</p>	
<p>23 麦ご飯(胚が米) 春雨スープ マーボー豆腐 粉ふきいも(塩) オレンジ(ネーブル)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ゲンキミルク、豆乳、きな粉 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、じゃが芋、ピオカ 【緑】チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、パセリ、ネーブル</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>24 クファージュシー(こんぶ入り) みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏と野菜の煮物 きゅうりともやしの和え物 プルーン</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、豚肉、鶏卵、もも・生、ゲンキミルク、ハム 【黄】胚芽米、ふ、食パン 【緑】にんじん、昆布、ネギ、ほうれんそう・葉、大根、なが昆布、きゅうり、モヤシ、プルーン、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) ピザトースト</p>	<p>25 あわご飯(胚芽米) とうもろこしのスープ(アスパラ) 魚ハンバーグ マカロニサラダ(ツナ) プチトマト</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、鶏卵、ゲンキミルク、牛乳 【黄】胚芽米、スパゲティ麺、バター、三温糖、オートミール 【緑】オレンジ、コーン、アスパラガス・若茎・生、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) オートミルククッキー</p>	<p>26 ちらしずし 豚肉と椎茸のお汁 きんぴら風煮(れんこん) バナナ(30g)</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚肉、鶏ひき肉、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、砂糖、ケーキ 【緑】オレンジ、にんじん、しいたけ、きゅうり、こまつな、ごぼろ、れんこん・ゆで、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 誕生会ケーキ</p>	<p>27 ロールパン(ティナロール) ビーフシチュー フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】豆乳、牛かた肉・生、豚レバー、クリーム、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、さつまいも 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ・ぶなしめじ・生、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) もずく丼 カレー風味のサラダ 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、チーズ、しらす 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖、ごま・むぎ、三温糖 【緑】ネギ、ワカメ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、モヤシ、きゅうり、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料 じゃこひじきふりかけおにぎり</p>	
<p>30 あわご飯(胚芽米) みそ汁(カラシジャガイモ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ゲンキミルク 【黄】ビスケット、胚芽米、じゃが芋、はるさめ、砂糖、スパゲティ麺 【緑】からしな、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、玉ねぎ、トマト・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ペンネミート</p>	<p>31 麦ご飯(胚が米) すまし汁(小松菜シメジ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p><small>【赤】さば・生、豚ひき肉、ゲンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、さつまいも、黒砂糖 【緑】オレンジ、こまつな、しめじ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、モヤシ、ブロッコリー・生、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 大学芋</p>	<p>【お弁当】量の目安と栄養面</p> <p>お弁当が始まりました。お子さんが食べられる大きさのお弁当箱を一緒に選ぶのも楽しいですね。幼児が昼食に必要なエネルギーは500kCal。お弁当の大きさの目安は500mlと考えます。バランスは、ごはん：主菜：副菜＝3：2：1が理想。最初にご飯を容器の半分に詰め、残りの半分のうち1／3は肉、魚、卵など、2／3を野菜や海藻、果物にしましょう。</p>				

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

予 定 献 立 表

2016年5月分

白鳥保育園離乳食

月	火	水	木	金	土	
<p>2 全がゆ みそ汁(大根) ささみと野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】鶏ささ身, 沖縄豆腐, きな粉 【黄】全かゆ 【緑】大根, にんじん, キャベツ, ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">きなこがゆ</p>	<p>3 憲法記念日</p> 	<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 全がゆ 魚と野菜のトマト煮込み キャベツときゅうり(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ, 脱脂粉乳 【黄】全かゆ, じゃが芋, 食パン 【緑】にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>7 煮込み野菜そばフットゥルー かぼちゃとじゃがいものマッシュ シュ おかゆ</p> <p><small>【赤】キングクリップ, しらす 【黄】沖縄そば, じゃが芋, 胚芽米 【緑】にんじん, キャベツ, モヤシ, かぼちゃ-生</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ</p>	
<p>9 全がゆ かちゅーゆー 鶏そぼろ煮</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, チーズ 【黄】全かゆ, 胚芽米 【緑】玉ねぎ, 大根, にんじん, ほうれんそう・葉</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(ほうれん草チーズ)</p>	<p>10 全がゆ そうめん汁 鮭と野菜の炒め煮, びわ</p> <p><small>【赤】しろさけ-生(切り身), しらす 【黄】全かゆ, そうめん, 胚芽米 【緑】にんじん, チンゲンサイ, モヤシ, びわ</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ</p>	<p>11 全がゆ みそ汁(キャベツ) かぼちゃと魚の含め煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ, じゃが芋 【緑】キャベツ, かぼちゃ, 玉ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもマッシュ おかゆ</p>	<p>12 全がゆ みそ汁(もやし・ワカメ) 野菜と魚のそぼろ煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ, きな粉 【黄】全かゆ 【緑】モヤシ, こまつな, にんじん, 玉ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">きなこがゆ</p>	<p>13 全がゆ 魚と野菜のトマト煮込み みかん(ほぐし)</p> <p><small>【赤】キングクリップ, 豚レバー, 脱脂粉乳, 若鶏・ささ身 【黄】全かゆ, じゃが芋, 胚芽米 【緑】かぼちゃ-生, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, みかん, にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">おかゆ(ささみ)</p>	<p>14 親子遠足</p> 	
<p>16 全がゆ すまし汁(冬瓜・たまねぎ) 鶏ささみの蒸し煮 人参シソ(シラス)</p> <p><small>【赤】鶏ささ身, しらす, キングクリップ 【黄】全かゆ, ごま油, 胚芽米 【緑】とうがん, 玉ねぎ, にんじん, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚・にんじん)</p>	<p>17 全がゆ みそ汁(水菜) 野菜と魚のそぼろ煮 夏みかん(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ, さつま芋 【緑】きょうな・葉-生, キャベツ, にんじん, モヤシ, なつみかん・砂じょう-生</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(芋)</p>	<p>18 スパゲティナポリタン(煮) すまし汁(からしな) おかゆ 小松菜の煮びたし</p> <p><small>【赤】若鶏・ささ身-生, チーズ, しらす, きな粉 【黄】スパゲティ麺, オリーブ油, 全かゆ 【緑】にんじん, 玉ねぎ, トマト, ピーマン, からしな, こまつな, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">きなこがゆ</p>	<p>19 全がゆ 豆腐汁 魚のソテー 野菜炒め煮</p> <p><small>【赤】豆腐, キングクリップ, まぐろ・缶詰水煮, フレーク・ホワイト 【黄】全かゆ, 胚芽米 【緑】あおのり-素干し, にんじん, キャベツ, モヤシ, ピーマン, パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚・にんじん)</p>	<p>20 全がゆ 豆腐と野菜の炒め煮 かぼちゃとじゃがいものマッシュ シュ</p> <p><small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ, じゃが芋 【緑】キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, かぼちゃ-生, スイートコーン・未熟種子</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(とうもろこし)</p>	<p>21 全がゆ かちゅーゆー 魚と野菜の炒め煮(離) バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】にんじん, チンゲンサイ, パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ</p>	
<p>23 全がゆ チンゲンサイと人参のスープ マーボー豆腐 じゃが芋マッシュ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐, きな粉 【黄】全かゆ, 砂糖, じゃが芋 【緑】チンゲンサイ, にんじん, 玉ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">きなこがゆ</p>	<p>24 全がゆ みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏ささみと野菜の煮物</p> <p><small>【赤】若鶏・ささ身-生, 脱脂粉乳 【黄】全かゆ, ふ, 食パン 【緑】ほうれんそう・葉, にんじん, 大根</small></p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>25 全がゆ とうもろこしのスープ(アスパラ) 魚のそぼろ煮 煮トマト</p> <p><small>【赤】キングクリップ, 鶏ひき肉, 調整粉乳 【黄】全かゆ, オートミール 【緑】コーン, アスパラガス, 玉ねぎ, トマト</small></p> <p style="text-align: center;">オートミール粥</p>	<p>26 全がゆ パナナ すまし汁(小松菜) 鶏そぼろ(人参) きゅうりの煮びたし</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉 【黄】全かゆ 【緑】こまつな, にんじん, きゅうり, パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>27 全がゆ ササミのトマト煮込み フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】若鶏・ささ身-生, 豚レバー, ヨーグルト 【黄】全かゆ, じゃが芋, さつま芋 【緑】にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, みかん, パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ おかゆ</p>	<p>28 全がゆ みそ汁(豆腐・わかめ) 魚と野菜のそぼろ煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐, キングクリップ, しらす 【黄】全かゆ, 胚芽米 【緑】にんじん, モヤシ, ピーマン, 赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ(人参)</p>	
<p>30 全がゆ みそ汁(カラシナ・じゃがいも) 豆腐そぼろ(中) キャベツサラダ(煮)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 沖縄豆腐 【黄】全かゆ, じゃが芋 【緑】からしな, にんじん, さやいんげん, キャベツ, みかん</small></p> <p style="text-align: center;">人参がゆ</p>	<p>31 つぶしがゆ(10倍がゆ) すまし汁(小松菜) 魚のみそ煮(玉ねぎ) 野菜炒め煮(ブロッコリー) バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ, きな粉 【黄】おもゆ, 三温糖, さつま芋 【緑】こまつな, 玉ねぎ, にんじん, モヤシ, ブロッコリー, パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ おかゆ</p>	<p style="text-align: center;">★離乳のポイント★</p> <p>上あごとの間に支えた食べ物を押しつぶすという舌の動きを引き出す。食材を徐々に増やし色々な舌触りを体験させる 姿勢: 足底が床や、補助版につく安定した姿勢がよい。 介助方法: 舌の前方部分で食物が取り込めるようにする。液状の食品をすすする動きも引き出してあげる。 調理形態: 3から5mm角の舌で押しつぶせる硬さ。ボロボロするものはとろみをつけてあげると食べやすい。 食器、食具: ボウル部があまり深くない形のもの。コップは難しいが、スプーンで液体を上唇に触れるまで傾けずすらせる。口腔内に入る量を調整してあげながら介助してあげる。</p>				

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生